Numéro 3 / Septembe 2011

beautysané Mag

C'est la Rentrée !
l'équilibre passe aussi par l'**assiette**

A vos tabliers : découvrez les recettes Beautysané

Nouveau : le Club Client VIP

beautysané®

Sommaire

03 Edito

04 Beautysané, pour une **rentrée équilibrée**

07 Retrouvez un **Sommeil réparateur**

08 Bien-être
Je prends soin de moi !

10 **Club Client VIP**
Parce que nos clients le valent bien !

11 **A vos tabliers,**
les recettes du **concours** Beautysané !

Edito

C'est la rentrée !

Nous y voilà ! C'est la fameuse et sempiternelle rentrée, après un été quelque peu capricieux où le soleil a parfois joué les grands absents. Les congés estivaux bien mérités ont permis à chacun de recharger les accus pour reprendre sereinement le rythme effréné de la rentrée d'automne. Il faut savoir capitaliser sur la bonne forme obtenue après cette pause estivale car les prochaines vacances sont loin et le trimestre promet d'être long et chargé.

Au menu, de bonnes résolutions, oui, mais des résolutions que l'on peut tenir ! Partenaire de votre forme et de votre bien-être, Beautysané vous accompagne au quotidien en vous livrant les clés pour préserver votre tonus et votre équilibre.

Ainsi, nous vous avons concocté un véritable programme pour aborder une rentrée en pleine forme !

Découvrez quelques unes des recettes gagnantes du concours Mon traiteur bien-être. Vous serez surpris des possibilités infinies offertes par Energy Diet en cuisine.

Privilégiez également qualité et hygiène de vie pour passer un bel automne et surtout préparer votre organisme à affronter les frimas de l'hiver. Sommeil préservé, organisme chouchouté, Beautysané s'occupe de tout.

Enfin, découvrez en exclusivité notre gamme Energy Diet relookée ! Je vous souhaite donc la bienvenue chez votre traiteur bien-être, service compris !

Sylvain BONNET,
Président du groupe Beautysané®

Pour être en forme à la rentrée, mangez **équilibré** !

La rentrée de septembre signifie pour beaucoup d'entre nous la prise de bonnes résolutions et la reprise d'une activité plus soutenue, après le farniente estival. Que l'on soit dynamique quinquagénaire, jeune maman, sémillant retraité ou encore étudiant, chacun reprend ses bonnes habitudes pour retrouver son rythme.

C'est une période où l'on a mille et une choses à faire. Pour passer cette étape annuelle sans encombre, une seule solution : **s'or-ga-ni-ser !**

Le temps n'étant pas élastique, il convient de le rationnaliser. Plutôt que de courir dans tous les sens, regroupez vos déplacements. Faites des listes : exercice plutôt fastidieux au départ, vous verrez rapidement que ces listes vous feront gagner un temps précieux car elles vous permettront de visualiser en un clin d'œil tout ce que vous avez à faire.

Idem pour les courses alimentaires. Plutôt que de faire des courses tous les jours, établissez un menu sur la semaine. Vous achèterez ce dont vous avez besoin en une seule fois et économiserez ainsi du temps et de l'argent. Il ne vous restera plus qu'à vous approvisionner en produits frais 1 à 2 fois dans la semaine.

Une vie équilibrée passe aussi par l'assiette !

Si l'on sait aujourd'hui que l'alimentation occupe une place à part entière dans notre bonne forme, il faut la privilégier et essayer de l'équilibrer au mieux.

Faites le plein de légumes d'automne. Les variétés de choux sont nombreuses. Parmi eux, le célèbre brocoli, légume anti-stress par excellence puisqu'il est riche en vitamines (dont la B9). Carottes, navets, pommes de terre, poireaux se cuisinent en gratins, quiches, soupes, purées et autres plats goûteux et équilibrés. Côté fruits, les pommes, les poires, les prunes, les coings,…permettent également de faire le plein de vitamines à moindre frais caloriques !

Je n'ai pas le temps de cuisiner

Journées continues, réunions de travail imprévues, cours de gym entre midi et deux, nombreuses

sont les personnes qui font l'impasse sur le déjeuner. Elles ne veulent pas ou ne peuvent pas prendre le temps de s'arrêter pour faire un repas équilibré. Difficile dans les conditions de stress de la vie moderne de s'astreindre à la préparation d'un vrai repas alors qu'on ne prend même pas la peine de s'asseoir pour l'avaler !

Plutôt que de manger un sandwich tout prêt, une quiche ou une pizza bien grasse sur le pouce, privilégiez les **Aliments Diététiques Minceur** dont l'utilité est aujourd'hui reconnue par l'EFSA (Autorité européenne de Sécurité des Aliments).

La gamme Energy Diet s'inscrit dans cette logique puisqu'elle apporte en un repas tous les minéraux et vitamines nécessaires à la bonne marche de l'organisme.

Le saviez-vous ?

Energy Diet se prête à toutes les envies, toutes les préparations.

Envie d'un repas léger et vite prêt ?

Vous pouvez ajouter à votre Energy Diet sucré quelques morceaux de fruits frais ou à votre Energy Diet salé des petits dés de légumes cuits. Faites preuve d'imagination avec votre traiteur bien-être Beautysané.

Energy Diet

Un substitut de repas délicieux, équilibré et complet

Avec un apport calorique contrôlé et un juste équilibre en vitamines et minéraux, **Energy Diet** est la solution facile, rapide, pratique et délicieuse pour tous les gourmands pressés !

Avec **17 saveurs proposées**, chacun trouve son bonheur. Sa forme nomade permet de l'emporter partout avec soi et de le préparer au dernier moment !

VIP

Françoise (Gironde) témoigne

Depuis quelques mois, je me sers de vos produits et le résultat est impressionnant.
J'ai perdu tous mes kilos superflus en douceur, maintenant je suis dans une phase plus calme et je suis en pleine forme, bravo et merci Beautysané !

J'équilibre mon alimentation sur les repas de la journée

L'équilibre alimentaire ne se fait pas uniquement sur un repas, il se fait sur la journée, voire plus puisqu'on peut tout à fait corriger une journée d'excès par un rééquilibrage alimentaire sur la journée qui suit (avec par exemple le remplacement du déjeuner et du dîner par **2 Energy Diet**). Si vous déjeunez sur le pouce à midi, prenez le temps de préparer un dîner avec crudités, viande maigre, poisson ou œuf, légumes, un laitage et un fruit. Et rappelez-vous que faire la cuisine en famille peut être un moment de partage et de détente pour tous !

Pensez à **Energy Diet omelette aux fines herbes** pour réaliser quiches et cakes, à la **purée saveur marine** qui accompagnera à merveille un filet de poisson alors que la **purée saveur bourguignonne** réveillera un bon steak ou une escalope de volaille !

Pour contrer les petites baisses de forme…

Je mange équilibré, je fais du sport, mais je cours tout le temps et je suis épuisé…

Et pourtant, il faut tenir la distance car le trimestre promet d'être long et les prochaines vacances sont encore loin. Il faut vous recharger en vitamines et minéraux !

Beautysané propose le complément alimentaire **« Minéraux et Multivitamines »**. Pris en cure de 30 jours, il permet de retrouver forme et tonus rapidement pour aller de l'avant.

« Minéraux et Multivitamines » est aussi bien adapté à l'adolescent en pleine croissance, qu'à l'adulte qui souhaite compléter son alimentation ou encore au sénior, qui est davantage sujet à une perte accrue en micronutriments.

Afin d'optimiser l'efficacité de ce complément nutritionnel, prendre 1 gélule le matin et le midi, accompagnées d'un grand verre d'eau.
« Minéraux et multivitamines » se consomme sous forme de cures de 1 à 3 mois, en entrée de saison (au début de l'automne par exemple), c'est à dire, à chaque fois que votre corps est davantage sollicité ou que votre alimentation est déséquilibrée ■

Pour **garder la forme** à la rentrée, rendez-vous dans les bras de Morphée !

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir, autant dire que cette activité n'a rien de secondaire mais est tout à fait primordiale. La qualité de nos jours dépend en grande partie de la qualité de nos nuits.

Si nous dormons en moyenne 7 heures par nuit, 32%* de nos concitoyens se plaignent de troubles du sommeil, avec une majorité de femmes et de personnes entre 45 et 55 ans.

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou précoces, les troubles du sommeil peuvent vite virer au cauchemar et avoir un retentissement général sur la vie de la personne qui en souffre.
De multiples symptômes peuvent en effet apparaître : maux de tête, prise de poids, état déprimé voir dépressif, troubles digestifs, manque de concentration,… avec toutes les répercutions que l'on peut imaginer (au travail, par exemple).

Avant d'en arriver là, il existe des solutions !

Beautysané a développé un complément alimentaire spécifique à base de plantes et de tryptophane pour favoriser la relaxation et l'équilibre nerveux.

Associé à une bonne hygiène de vie, une activité physique pratiquée de préférence dans la journée, Sommeil Beautysané favorise un sommeil reposant, sans accoutumance.

Parlez-en à votre conseiller Beautysané !

Le saviez-vous ?

- Plus de 16 études cliniques incluant plus de 1000 sujets ont validé l'activité sédative de la valériane sur la qualité du sommeil, l'endormissement et les réveils nocturnes.
- Le L- tryptophane favorise la régulation de l'humeur et intervient sur la régularité des cycles éveil/sommeil.
  De récentes études** ont montré les bénéfices d'une alimentation riche en tryptophane sur le sommeil.

La valériane, le houblon, la passiflore, l'aubépine, le L-tryptophane et la vitamine B6 agissent en complémentarité pour vous aider à retrouver un sommeil harmonieux.

*Source : « Sommeil et rythmes de vie » - INVS janvier 2009
**Effects of tryptophan loading cognition, mood and sleep – Silber et al.-Neuroscience and Biobehavioral Reviews 34 (2010)

Avec Beautysané
Je prends soin de moi !

Qui dit rentrée dit automne et par là même, arrivée d'un climat humide qui peut entraîner une cohorte de petits désagréments. Ainsi, il est fréquent que ce temps humide réveille chez nombre de personnes âgées ou fragilisées, des douleurs articulaires.

Près de 20 millions de français souffriraient d'inconfort articulaire. Ces gênes engendrent au quotidien des difficultés qui limitent la mobilité des mouvements.

Si les causes sont multiples, on sait aujourd'hui que certains actifs peuvent soulager ces désagréments. **Beautysané** a réuni dans le **complément alimentaire Articulations** de l'harpagophytum, de la condroïtine, de la prêle et du lithotamne pour préserver votre souplesse articulaire, naturellement !

Mode d'emploi :
2 gélules par jour (matin et soir),
accompagnées d'un grand verre d'eau.
En cure de 30 jours.

Mémo !

Privilégiez une activité physique douce et adaptée qui vous permettra de prendre soin de votre bonne forme !

L'automne est également le moment propice pour renforcer son système immunitaire et préparer l'organisme à l'arrivée de l'hiver .

Chouchoutez vos défenses naturelles avec Beautysané®

Un organisme bien équipé

Nos défenses naturelles sont constituées d'une multitude de systèmes défensifs qui interceptent ou déjouent les attaques extérieures comme les bactéries et les virus sans que nous nous en apercevions la plupart du temps. Sans elles, nous serions obligés de vivre dans une bulle stérile ! Cependant, les barrières qu'elles sont capables d'ériger s'amoindrissent avec le stress, la fatigue ou une hygiène de vie désordonnée.

Le saviez-vous ?

L'absence d'effets secondaires aux doses utilisées dans ce complément alimentaire fait de l'harpagophytum une excellente alternative naturelle aux anti-inflammatoires de synthèse.

La chondroïtine est un constituant essentiel et naturel du cartilage. Ses effets sur l'amélioration de la mobilité articulaire sont aujourd'hui unanimement reconnus.

La prêle des champs est particulièrement intéressante par sa teneur en silice, oligo-élément qui joue un rôle important dans la reminéralisation osseuse.

Le lithothamne est un formidable reminéralisant complet qui permet de freiner les pertes minérales de l'organisme.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Une alimentation saine et équilibrée, une activité physique régulière et un bon sommeil sont les meilleurs alliés de notre santé. Mais un coup de pouce supplémentaire est souvent nécessaire pour stimuler les défenses d'un organisme fatigué.

Défenses Naturelles Beautysané réunit des "boosters" reconnus par les défenses de notre organisme.

- Les indispensables probiotiques : Il y a les bactéries que l'on redoute et celles qui nous sont nécessaires. Les probiotiques sont de ces bonnes bactéries qui colonisent notre système digestif. C'est à ce niveau que résident 70 % de nos défenses naturelles. Micro-organismes vivants indispensables, les probiotiques participent à l'équilibre de la flore intestinale.
- L'échinacée utilisée depuis des décennies pour ses propriétés immunostimulantes, anti-inflammatoires et antiallergiques a fait l'objet d'études qui ont démontré son efficacité dans la prévention du syndrome grippal.
- L'Eleuthérocoque est reconnue par l'OMS comme stimulant naturel.
- Le zinc est un oligo-élément indispensable au bon fonctionnement des cellules, dont celles intervenant dans l'immunité.

Club Client VIP
Parce que **nos clients le valent bien !**

Beautysané offre aujourd'hui à chacun de ses clients la possibilité de devenir un client très spécial...

Le Club Client VIP qu'est ce que c'est ?

C'est un club privilège dédié aux clients VIP Beautysané. Y adhérer vous permet de bénéficier de cadeaux et d'offres exceptionnelles tout au long de l'année.

- Recevez un cadeau de bienvenue Beautysané.
- Plusieurs fois par an, découvrez par courrier des informations en avant-première, des cadeaux, des échantillons pour suivre en exclusivité l'actualité Beautysané.
- Vos témoignages peuvent être mis en avant dans la communication Beautysané.

Une belle façon pour nous de récompenser les efforts qui ont permis à chacun d'entre vous de retrouver bien-être et équilibre grâce à Beautysané.

En partageant avec nous votre expérience Beautysané, adhérez au Club Client VIP !

Quelques soient vos objectifs (minceur, équilibre alimentaire, bien-être, vitalité des seniors, alimentation des sportifs, remise en forme des jeunes mamans... etc.), vous avez une histoire particulière, la vôtre, un parcours passionnant à partager avec nous.

Ces histoires vraies sont des exemples encourageants pour chacun et montrent qu'avec de la volonté, un programme et un suivi adaptés, le bien-être et l'équilibre alimentaire sont à la portée de tous.

Beautysané a donc choisi de vous mettre à l'honneur en créant le Club Client VIP.

Comment adhérer gratuitement au Club Client VIP ?

Rien de plus simple :

- Rendez-vous sur votre site www.beautysane.fr et cliquez sur le lien Club Client VIP.
- Rédigez un témoignage de quelques lignes et postez-le sur l'espace dédié.
- Accompagnez ce témoignage d'une photo.
- Vous pouvez également faire votre envoi par courrier postal à Beautysané *(adresse qui figure en page 12)*.

Une fois que nous aurons reçu votre témoignage, vous ferez alors automatiquement partie du Club Client VIP et recevrez votre carte de membre par courrier ainsi que bien d'autres surprises !

Concours

mon traiteur bien-être, au bonheur des gourmands !

Vous avez été plusieurs centaines à concourir pour les meilleures recettes à base d'Energy Diet.

Vous avez fait preuve d'une imagination sans borne et vous nous avez livré des recettes délicieuses, astucieuses, surprenantes, avec toujours beaucoup de talent.

Nous sommes heureux de vous présenter quelques unes de ces recettes mais vous invitons à en découvrir bien d'autres sur le site montraiteurbienetre.com

A vos tabliers, ces recettes vous épateront comme elles nous ont épatées !

Verrines salées Kangacaille

*par **Florence et Nathalie**,*
cliente et conseillère Beautysané

6 pers. 20 min sans cuisson

Les verrines salées Kangacaille sont à la fois une aventure gustative et une recette parfaitement équilibrée.

Ingrédients

1 dose **ED Crème Campagnarde goût pois-lardons**
1/2 de concombre
1 belle tomate
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1/4 de chèvre frais
½ boîte de miettes de thon au naturel (185g)
1 pot (100g) de fromage frais à la crème fouettée
3 c.à.s de lait ribot (lait fermenté)
4 poivrons rouges cuits
1/2 c.à.c de cumin
Quelques gouttes de Tabasco
1 c.à.c de jus de citron vert
¼ c.à.c de pesto
½ c.à.c de gingembre râpé
½ c.à.c de Ras El-Hanout
1 soupçon d'huile d'olive
Pour la décoration :
Lamelles de mangue au sirop
Lamelles de poivrons rouges
Lamelles de truite ou saumon fumé
Quelques graines germées (facultatif)

Préparation

Pour la première couche :
Couper la moitié du concombre en petits dés, après avoir oté les pépins. Saler, poivrer.
Couper la tomate épépinée en petits dés. Saler, poivrer. Couper l'oignon rouge en fines lamelles.
Mettre une c.à.c de concombre puis de tomate au fond de la verrine puis quelques lamelles d'oignon.

Pour la deuxième couche :
Mélanger 1/4 de chèvre frais + 1/2 c.à.c de cumin + quelques goutes de Tabasco + 1 c.à.c. de jus de citron vert + ¼ de c.à.c. de pesto + ½ c.à.c de gingembre râpé + ½ boite de miettes de thon au naturel + 100g de fromage frais à la crème fouettée + **1 dose d'Energy Diet Crème Campagnarde goût pois-lardons** + 3 c.à.s de lait ribot. Déposer une couche de ce mélange sur la première couche.

Pour la troisième couche :
Mixer 4 poivrons rouges cuits (prélever 2 ou 3 fines lamelles et réserver pour la décoration) avec ½ c.à.c de Ras El-Hanout, 1 gousse d'ail et 1 soupçon d'huile d'olive. Mettre une couche de cette purée sur la deuxième couche.

Décoration
Placer les lamelles de poivrons rouges, mangue, truite ou saumon fumé en croisillons sur la dernière couche.

“LES MAKIS“ *(façon Diet)*

par ***Isabelle***

4 pers. 30 min 10 min

Une spécialité du pays du soleil levant, revisitée par un conseiller Beautysané

Ingrédients

1 dose d'**Energy Diet Pain**
1 ½ sachet de **tartinable Tomates-Légumes**
4 feuilles d'algues séchées
200 ml de lait
1 œuf entier
1 paquet de surimi,
4 tranches de blanc de dinde ou poulet
1 concombre coupé dans le sens de la longueur
Gingembre vinaigré
Wasabi
Sauce soja

Préparation

Faire 4 crêpes en versant dans le grand shaker le lait, le sachet de **Pain Energy Diet**. Agiter puis incorporer l'œuf. Cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive, laisser refroidir, préparer le tartinable (assez crémeux).
Former les Makis en disposant une feuille d'algues et en mettant par dessus une crêpe froide (la découper pour qu'elle ne dépasse pas de la feuille d'algues). Étaler 1 ou 2 cuillères de tartinable sur la crêpe, ajouter 1 tranche de blanc de dinde puis à convenance mettre sur la partie haute le concombre coupé dans la longueur ou du surimi....Former un rouleau en serrant au maximum puis couper des tranches de 2 cm environ.
Déguster avec une pointe de Wasabi, tremper dans la sauce soja et le gingembre.
Un régal à l'heure de l'apéritif !

"Plaisir sans fin"

par ***Grazyna***

4 pers. 15 min 7 min

Un nom qui fait rêver, un plaisir
à partager entre amis !

Ingrédients

2 dosettes d'**Energy Diet Pain**
et 1 sachet de **tartinable Tomates-Légumes**
1 dose d'**Energy Diet Purée du soleil**
1 dose d'**Energy Diet Omelette**
mélange d'épices au choix
(mexicaines, échalote,...)
Champignons de Paris
Choux rave
Poivron
Céleri
Persil

Préparation

Mélanger 300ml d'eau avec 1 dose d'**Energy Diet purée du soleil**, 1 dose d'**Energy Diet Omelette** et 2 dosettes d'**Energy Diet pain**.
Mélanger avec des épices au choix. Faire revenir dans une poêle les champignons de paris avec l'échalote. Détailler le choux rave, le poivron, le céleri en petits dés. Disposer les légumes dans une poêle à crêpe. Verser la pâte sur les légumes. On peut saupoudrer également avec des graines de tournesol, des graines de courges etc.

Le Cake au crabe

par ***Philippe***

4 pers. 5 min 30 min

Une délicieuse entrée, toute en légèreté !

Ingrédients

1 dose d'**Energy Diet Omelette**
200 ml de lait
20 cl de crème fraîche allégée
200 g de miettes de crabe
1 cuillère à soupe de ketchup
1 cuillère à soupe de jus de citron
Une pincée de piment de Cayenne
ou noix de muscade
Gruyère râpé

Préparation

Dans un saladier, mélanger les 200 ml de lait, la dose d'**Energy Diet omelette**, le ketchup, le jus de citron, la crème, le crabe et le piment.
Beurrer un moule à cake,
Y verser la préparation, parsemer un peu de gruyère râpé sur le dessus.
Préchauffer le four à 180°. Enfourner.
Vérifier la cuisson au bout de 30 minutes.
Astuce : Préparer la veille pour consommer bien frais.

Les Cannelés

par ***Gérard et Ingrid***

2 pers. 10 min 15 min

Un classique toujours apprécié…
et revisité !

Ingrédients

Energy Diet
Délice des iles
vanille
1 œuf entier
1 jaune d'œuf
50 ml de sucre
15 ml de rhum
200 ml de lait demi-écrémé
75 ml de farine

Préparation

Préchauffer votre four 10 minutes thermostat 6 (180°C). Mélanger dans votre shaker le lait et la vanille puis incorporer un à un tous les ingrédients. Verser votre préparation dans un moule à cannelés ou mini cannelés et faire cuire 10 à 20 minutes.

La Crème d'Avoine aux Fruits rouges

par ***Jean-Luc***

6 pers. 10 min 20 min

Crème aux flocons d'avoine et fruits rouges pour gourmands

Ingrédients

Energy Diet Délice des bois
Energy Diet Crème Brûlée
et éclats de caramel
120g de flocons d'avoine Bio
2 œufs Bio
1L lait 1/2 écrémé
Myrtilles ou cassis séchés
100g de Stevia en poudre

Préparation

Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Dans une casserole, verser ce mélange avec le lait. Porter à ébullition.
Verser les flocons d'avoine en pluie et cuire 10 min sans arrêter de remuer.
Puis, hors du feu, incorporer 1 dose d' **Energy Diet Délice des bois, goût fruits rouges**, 1/3 de dose d' **Energy Diet crème brûlée** et les fruits secs. Bien mélanger.
Verser la préparation dans 6 ramequins.
Saupoudrer d'éclats de caramel. Mettre au four, position haute (grill) 5 min. Servir tiède ou bien frais. Variante : réhydrater les fruits secs dans un fonds de rhum et les incorporer avec le jus en fin de cuisson.

energy diet®
substitut de repas
Ma ligne gourmande

VOTRE CONSEILLER BEAUTYSANÉ® :

beautysané®

FFBE

Beautysané Mag
Magazine édité par NL International – SAS au capital de 150 000 € RCS Metz 450 246 152 - 13, rue de Champagne BP 75211 – 57076 Metz cedex 03 – Directeur de la publication : Sylvain Bonnet – Rédaction : Anne Kajzer. Mise en page : John-Olivier Azeau – Photographies : Brice CAHAREL, Sébastien Renard, Fotolia, iStockphoto – a collaboré à ce numéro : Christelle Guerre – imprimé en Septembre 2011 par :

AV0063V3